

# MENÚ

## ESCOLA mare de deu del carme –basal- març 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 02-06 de març</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor i patata</li> <li>Fideuada a la marinera</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 699,22 Lip: 14,56 Prot: 24,9 HC: 119,8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb bolets</li> <li>Lluç a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 581,7 Lip: 27,24 Prot: 23,72 HC: 63,26	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta verda amb patata</li> <li>Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>logurt</li> </ul> Kcal: 714,45 Lip: 34,43 Prot: 33,1 HC: 67,45	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa de Tomàquet</li> <li>Pollastre rosit amb poma i ceba</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 605,8 Lip: 21,12 Prot: 17,73 HC: 86,75	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons estofats amb verdures de temporada</li> <li>Truita de patates amb amanida d'enciam i olives</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 619 Lip: 37,37 Prot: 32,89 HC: 64,24
<b>SETMANA 09-13 de març</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bròquil amb patata</li> <li>Pizza de pernil dolç i formatge amb amanida d'enciam i tomàquet</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 671,55 Lip: 30,4 Prot: 7,61 HC: 93,9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongetes estofades amb verdures de temporada</li> <li>Truita Francesa amb amanida d'enciam</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 646,5 Lip: 18,27 Prot: 24,21 HC: 97,8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de Peix amb Arròs</li> <li>Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 691 Lip: 24,28 Prot: 23,16 HC: 97,18	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carabassó</li> <li>Estofat de carn magra amb patata</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 762,82 Lip: 20,6 Prot: 31,5 HC: 105,87	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirals a la italiana</li> <li>Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga)</li> <li>logurt</li> </ul> Kcal: 646,4 Lip: 21,5 Prot: 27,19 HC: 87,3
<b>SETMANA 16-20 de març</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes)</li> <li>Pemilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 602 Lip: 25,2 Prot: 22,6 HC: 65,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa d'au amb pasta fina</li> <li>Truita de patates amb amanida d'enciam</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 540,3 Lip: 16,46 Prot: 11,9 HC: 87,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor i patata gratinades</li> <li>Mandonguilles amb sípia</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 653,1 Lip: 38 Prot: 33,6 HC: 74,4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la camperola</li> <li>Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 625,7 Lip: 18,03 Prot: 16,32 HC: 101,7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cigrons, ceba i patata</li> <li>Bacallà amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives</li> <li>logurt</li> </ul> Kcal: 730 Lip: 43,8 Prot: 32,2 HC: 75,4
<b>SETMANA 23-27 de març</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carabassa amb ceba i patata</li> <li>Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 701,2 Lip: 30,6 Prot: 27,61 HC: 93,9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)</li> <li>Cuixes de pollastre al forn</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 685,3 Lip: 29,6 Prot: 22,5 HC: 95,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons a la bolonyesa</li> <li>Cues de rap amb picada d'all i jiuvert amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 706,2 Lip: 23,2 Prot: 36,5 HC: 96,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta tendra amb patata</li> <li>Magre de porc amb salsa de verdures</li> <li>logurt</li> </ul> Kcal: 599,2 Lip: 25,3 Prot: 31,5 HC: 61,01	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llentilles estofades amb verdures de temporada</li> <li>Truita francesa amb amanida d'enciam i brots de soja</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 636,5 Lip: 17,27 Prot: 23,21 HC: 98,8
<b>SETMANA 30-31 de març</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga amb ceba i patata</li> <li>Hamburguesa planxa amb amanida</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 618,7 Lip: 13,4 Prot: 19,12 HC: 106,46	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patates estofades amb verdures</li> <li>Botifarra a la planxa</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> Kcal: 826,6 Lip: 47,1 Prot: 27,88 HC: 72,18	<b>Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)</b> En compliment del Reglament (UE) n.º 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, aquest menú està disponible per a la consulta i informació relativa a la presentació dels productes que es serveixen en els nostres menús.		

### Consell nutricional

Algunes idees d'entrepans saludables són: tomàquet i truita francesa, mozzarella amb tomàquet i fulles d'alfabrega, mató amb nous, enciam amb ou dur i espàrrecs, salmó fumat amb brots d'espinacs, tonyina xafada amb avocat o crema de cacauet s/sucres amb maduixes

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o llegums	Verdures cuites
Verdures	Hortalisses crues
Ous	Fecules
Carns	Carn o peix
Peix	Ous o peix
Fruita	Carn o ous
Làctics	Làctics o fruita
	Fruita